



2月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄色)	
1	水	ビビンバ丼		卵スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ にんにく ぜんまい ほうれんそう	米 油 バター ごま ごま油 さとう	633kcal 24.4g 2.4g
2	木	セルフバーガー		(ハンバーグ・ポイルキャベツ) チャンポンメン りんご	牛乳 ぶた肉 牛肉 いか うずら卵 なた	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい もやし りんご しょうが	パン 油 中華めん ごま油	665kcal 30.3g 3.9g
3	金	ご飯		節分献立 シシヤモフライ(2) 切り干し大根煮 沢煮 福豆	牛乳 ぶた肉 ししゃも 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ こまつな ねぎ	米 油 パン粉 さとう	694kcal 26.8g 2.4g
6	月	麦ご飯		ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり りんご しょうが にんにく	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング	680kcal 21.1g 2.9g
7	火	ミルクパン マーシャルピーンズ		けんちんうどん 花野菜サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ まぐろツナ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう はくさい ブロッコリー アスパラ カリフラワー ねぎ	パン 油 さといも マヨネーズ	625kcal 20.8g 2.9g
8	水	ご飯		八宝菜 ポーク焼売(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん たまねぎ しょうが にら たけのこ はくさい にんにく きょうもろ ほうれんそう もやし	米 油 ごま油 でん粉	617kcal 27.4g 2.1g
9	木	きなこ揚げパン		トマトオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 とり肉 卵 きな粉 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり コーン トマト	パン 油 さとう ごま ドレッシング	641kcal 30.2g 2.9g
10	金	キムチチャーハン		肉団子 おこげ入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 いか うずら卵	にんじん たまねぎ にら たけのこ はくさい にんにく ほうれんそう しょうが	米 油 ごま ごま油	663kcal 26.3g 3.0g
13	月	赤飯		初午献立 豚肉コロッケ しもつかれ なめこ汁	牛乳 あずき ぶた肉 鮭 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん えのきたけ なめこ ねぎ	米 油 ごま パン粉	695kcal 27.3g 4.1g
14	火	はちみつパン		地産地消献立(にら) にら入り焼きそば ツナと大根のサラダ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ	にんじん だいこん きゅうり ブロッコリー もやし にら	パン 油 ごま油 はちみつ ドレッシング	647kcal 23.4g 2.8g
15	水	ご飯		じゃがいものそぼろ煮 納豆 白菜のお浸し	牛乳 ぶた肉 納豆 ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん はくさい きゃべつ	米 油 ごま じゃがいも さとう	634kcal 24.9g 1.9g
16	木	ご飯		焼き魚(さば) 五目きんぴら 豚汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 さば 豆腐 さつま揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	米 油 ごま油 ごま じゃがいも さとう	661kcal 27.3g 2.5g
17	金	セルフバーガー		(チキンパテ・ポイルキャベツ) コーンスープ レモンゼリー	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン パセリ レモン	パン バター	633kcal 23.2g 2.5g
20	月	三色丼		五目みそ汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが こまつな	米 油 ごま じゃがいも さとう	572kcal 28.3g 2.6g
21	火	黒パン		スパゲティナポリタン ハムチーズサラダ いよかん	牛乳 ベーコン ハム ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ビーマン パイン きゃべつ きゅうり トマト	パン オリーブオイル マヨネーズ	607kcal 22.8g 2.8g
22	水	ご飯		鶏肉のレモンソース和え ごぼうサラダ むらも汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン レモン	米 油 でん粉 さとう マヨネーズ	673kcal 26.2g 2.3g
23	木	ご飯		焼き餃子(2) マーボー豆腐 キムチ和え	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ にら もやし しいたけ たけのこ きゅうり ねぎ だいこん にんにく しょうが	米 油 ごま油 でん粉	631kcal 23.6g 1.8g
24	金	ハヤシライス		ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース ブロッコリー きゅうり	米 じゃがいも バター ドレッシング	661kcal 19.5g 2.3g
27	月	ご飯		アジフライ ごま和え どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 あじ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし コーン しょうが にんにく ねぎ	米 油 パン粉 じゃがいも バター	648kcal 23.2g 2.3g
28	火	ナン		キーマカレー 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 うずら卵	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン グリンピース もやし だいこん きゃべつ にら トマト	ナン 油	629kcal 30.0g 3.4g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

